

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Η προθέρμανση είναι η διαδικασία που μέσω προπαρασκευαστικών ασκήσεων, αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος και προετοιμάζει το μυϊκό σύστημα να μεταβεί από την φυσιολογική κατάσταση στην κατάσταση της προπόνησης ή του αγώνα.
- Εκτός από την σωματική προετοιμασία, είναι υπεύθυνη και για την ψυχολογική προετοιμασία του αθλούμενου

Πότε εκτελείται και από τι εξαρτάται

1. Η προθέρμανση εκτελείται πάντα στην αρχή της προπόνησης ή πριν τον αγώνα.
2. Η διάρκειά της ,εξαρτάται από τον τύπο της προπόνησης , το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την ηλικία του αθλούμενου.
3. Διάρκεια, 10-15 λεπτά.

Αποτελέσματα της προθέρμανσης

- Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της θερμοκρασίας του σώματος
- Αύξηση της ελαστικότητας των μυών
- Αύξηση της αιμάτωσης των μυών
- Αύξηση της καρδιακής συχνότητας
- Αύξηση της πίεσης
- Αύξηση της ταχύτητας των νευρικών ώσεων
- Σταδιακή ηπιότερη έκκριση και χρησιμοποίηση γαλακτικού οξέος(ως πηγή ενέργειας)

Είδη προθέρμανσης

- Γενική
- Ειδική
- Ατομική

Αποθεραπεία

- Αποθεραπεία είναι η απαραίτητη προοδευτική σωματική και ψυχολογική επαναφορά-αποκατάσταση, μέσω ήπιων κινήσεων-μετακινήσεων, δράσεων και διατακτών ασκήσεων μετά το τέλος της κυρίως προπόνησης ή του αγώνα που έχουμε πραγματοποιήσει

Εκτελείται πάντα στο τέλος της πρόπόνησης- αγώνα

- Είναι το ίδιο σημαντική με την προθέρμανση
- Βοηθάει στην απομάκρυνση καματογόνων ουσιών της άσκησης
- Επαναφέρει την πίεση και τους καρδιακούς παλμούς σε φυσιολογικούς ρυθμούς
- Μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος
- Επαναφέρει τα όργανα σε επίπεδα πριν της άσκησης
- Ελάχιστη διάρκεια 10 λεπτά

Είδη αποθεραπείας

- Γενική αποθεραπεία(γενική χαλάρωση μυών)
- Ειδική αποθεραπεία (όμοιες κινήσεις με αυτές της προπόνησης ή του αγώνα σε πολύ χαμηλότερη ένταση)
- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ
- Στόχος είναι αν φτάσαμε σε ένα επίπεδο 10 κατά την άσκηση ή τον αγώνα, να πέσουμε σταδιακά στο 0